Dumm wie Brot von David Perlmutter

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

Dumm wie Brot

Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört
von David Perlmutter



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

In Dumm wie Brot erklärt David Perlmutter, dass viele Krankheiten, die unser Gehirn betreffen, von Entzündungen verursacht werden. Entzündungen entstehen häufig durch eine falsche Ernährung. Wenn wir weniger Kohlenhydrate essen, können wir damit nicht nur Gewicht verlieren, sondern auch Erkrankungen wie Angstzustände, Depressionen oder ADHS vermeiden.

Wer diese Blinks lesen sollte

Jeder, der seinem Kopf etwas Gutes tun möchte
Jeder, der sich für die Ursachen von Depressionen, ADHS, Diabetes oder Alzheimer interessiert
Jeder, der über eine Low-Carb-Diät nachdenkt

Wer das Buch geschrieben hat

David Perlmutter ist ein US-amerikanischer Neurologe und gleichzeitig Facharzt für Ernährungsmedizin, der einzige Arzt mit dieser Doppelqualifikation in den USA. Außerdem ist Perlmutter Mitbegründer des amerikanischen Ärzteverbandes für integrative und ganzheitliche Medizin. Dumm wie Brot ist sein erster Bestseller.

Was drin ist für dich: Entdecken, warum weniger Kohlenhydrate gut für die Gesundheit sind.

Low-Carb-Diäten sind in den letzten Jahren immer beliebter geworden. Es erscheint ja auch logisch: Weniger Kohlenhydrate bedeuten meist weniger Zucker, und dadurch setzen wir weniger Fett an. Das ist alles richtig, doch David Perlmutter weist in Dumm wie Brot noch auf einen ganz anderen Nachteil von Kohlenhydraten hin: Sie machen uns nicht nur dick, sondern sind auch gefährlich! Er erklärt fundiert, was in unserem Körper passiert, wenn wir einen Teller Nudeln oder ein dickes Butterbrot essen – und wie das langfristig dazu führen kann, dass unser Risiko für schwere Krankheiten wie Alzheimer oder Diabetes deutlich ansteigt.

Dabei verfügt David Perlmutter über die nötige Erfahrung, um das Thema aus verschiedenen Sichtweisen zu betrachten, denn er ist einerseits praktizierender Neurologe und andererseits Facharzt für Ernährung. Außerdem hat er den amerikanischen Ärzteverband für integrative und ganzheitliche Medizin mitbegründet – er sieht die Gesundheit unseres Gehirns also nicht als isolierte Eigenschaft, sondern bezieht alle Aspekte unseres Lebensstils in seine Überlegungen mit ein.

Dumm wie Brot

Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört

von David Perlmutter



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

In Dumm wie Brot erklärt David Perlmutter, dass viele Krankheiten, die unser Gehirn betreffen, von Entzündungen verursacht werden. Entzündungen entstehen häufig durch eine falsche Ernährung. Wenn wir weniger Kohlenhydrate essen, können wir damit nicht nur Gewicht verlieren, sondern auch Erkrankungen wie Angstzustände, Depressionen oder ADHS vermeiden.

Wer diese Blinks lesen sollte

Jeder, der seinem Kopf etwas Gutes tun möchte

Jeder, der sich für die Ursachen von Depressionen, ADHS, Diabetes

oder Alzheimer interessiert
Jeder, der über eine Low-Carb-Diät nachdenkt

Wer das Buch geschrieben hat

David Perlmutter ist ein US-amerikanischer Neurologe und gleichzeitig Facharzt für Ernährungsmedizin, der einzige Arzt mit dieser Doppelqualifikation in den USA. Außerdem ist Perlmutter Mitbegründer des amerikanischen Ärzteverbandes für integrative und ganzheitliche Medizin. Dumm wie Brot ist sein erster Bestseller.

Was drin ist für dich: Entdecken, warum weniger Kohlenhydrate gut für die Gesundheit sind.

Low-Carb-Diäten sind in den letzten Jahren immer beliebter geworden. Es erscheint ja auch logisch: Weniger Kohlenhydrate bedeuten meist weniger Zucker, und dadurch setzen wir weniger Fett an. Das ist alles richtig, doch David Perlmutter weist in Dumm wie Brot noch auf einen ganz anderen Nachteil von Kohlenhydraten hin: Sie machen uns nicht nur dick, sondern sind auch gefährlich! Er erklärt fundiert, was in unserem Körper passiert, wenn wir einen Teller Nudeln oder ein dickes Butterbrot essen – und wie das langfristig dazu führen kann, dass unser Risiko für schwere Krankheiten wie Alzheimer oder Diabetes deutlich ansteigt.

Dabei verfügt David Perlmutter über die nötige Erfahrung, um das Thema aus verschiedenen Sichtweisen zu betrachten, denn er ist einerseits praktizierender Neurologe und andererseits Facharzt für Ernährung. Außerdem hat er den amerikanischen Ärzteverband für integrative und ganzheitliche Medizin mitbegründet – er sieht die Gesundheit unseres Gehirns also nicht als isolierte Eigenschaft, sondern bezieht alle Aspekte unseres Lebensstils in seine Überlegungen mit ein.

In den folgenden blinks bekommst du viel Hintergrundwissen darüber, was dein Körper mit den verschiedenen Nährstoffen so anstellt. Falls du selbst unter Beschwerden mit unklaren Ursachen wie z.B. Depressionen, Kopf- oder Bauchschmerzen oder Angstattacken leidest, könntest du mit Dumm wie Brot den Schlüssel zu deiner Heilung in den Händen halten. Aber auch wenn es dir eigentlich recht gut geht, kannst du mit einer Ernährung, die weniger Kohlenhydrate enthält, etwas Gutes für deinen Körper und deinen Geist tun.

In diesen blinks lernst du außerdem,
warum das Heilmittel gegen Zöliakie durch eine Hungersnot entdeckt wurde,
wie du dein Gehirn bei seinem Wachstum unterstützen kannst, und
warum du dich mehr wie deine Vorfahren ernähren solltest.

Entzündungen sind die Ursache für viele Krankheiten.

Wir alle hatten schon einmal mit einer Entzündung zu kämpfen: Neurodermitis oder Sehnenscheidenentzündung kommen sehr häufig

vor. Vielleicht sind wir sogar schon persönlich mit einer Lungenentzündung in Kontakt gekommen, und die Damen unter uns haben sicherlich schon die ein oder andere Erfahrung mit einer Blasenentzündung gemacht. Momentan entdecken Ärzte immer öfter eine Entzündung als Ursache für die unterschiedlichsten Krankheiten.
Eine Entzündung funktioniert im Prinzip so: Unser Körper wird von einem bestimmten Reizstoff angegriffen und aktiviert das Immunsystem. Er ruft eine Entzündung hervor, um sich vor diesem Stoff zu schützen. Dabei erzeugt unser Körper verschiedene giftige Chemikalien, die die Reizstoffe bekämpfen sollen. Diese Chemikalien sind auch für unsere eigenen Zellen schädlich, daher sollten Entzündungen immer lokal und zeitlich begrenzt sein. Denn wenn eine Entzündung länger anhält, kann sie sich durch den Blutkreislauf in andere Körperregionen ausbreiten. Und dabei kann sie z.B. nicht nur unsere Gelenke angreifen, sondern auch unser Gehirn nachhaltig beschädigen.
Der chemische Prozess, bei dem Stress, Umweltgifte oder ungesunde Nährstoffe zu einer Entzündung führen, wird Oxidierung genannt. Wenn diese länger anhält, kann sie z.B. Gefäßerkrankungen, Diabetes, Alzheimer und andere Krankheiten hervorrufen.
Sehen wir uns einmal den Zusammenhang von Entzündungen und Diabetes genauer an: Das Insulin in unserem Blut ist dafür zuständig, Zucker in unsere Zellen zu transportieren. Bei Diabetikern kann es das nicht tun, daher bleibt der Zucker im Blut. In dem Versuch, die Zellen trotzdem mit Zucker zu versorgen, erhöht der Körper den Insulinspiegel – und das führt dann zu einer Entzündung.
Diabetiker haben also quasi mit einer dauerhaften Entzündungsgefahr zu kämpfen. Mittlerweile wird auch der Zusammenhang zwischen Diabetes und Alzheimer immer mehr bekannt. Einige Wissenschaftler bezeichnen Alzheimer heute sogar als „Typ 3 Diabetes“. Oft ist der Konsum von zu vielen Kohlenhydraten eine der Ursachen für einen erhöhten Blutzuckerspiegel. Das gilt für Diabetiker genau so wie für alle anderen.

Kohlenhydrathaltige Lebensmittel sind für viele Entzündungen verantwortlich.

Ein schöner Teller voll Nudeln oder ein ofenfrisches, duftendes Baguette können die Ursache für viele Krankheiten sein. Das klingt für unsere Ohren zunächst verrückt, aber wir werden in den nächsten blinks erfahren, dass es tatsächlich wahr ist.
Besonders gesundheitsschädlich ist dabei tatsächlich ein Eiweiß: das Klebereiweiß Gluten, das in fast allen Produkten auf Getreidebasis enthalten ist. Ein ganz verbreitetes Gesundheitsproblem, das durch Gluten verursacht wird, ist die Zöliakie, die heute auch als Glutenunverträglichkeit bezeichnet wird. Sie war schon lange Zeit als

vor allem für Kinder gefährliche Krankheit bekannt, doch erst in den 1940er Jahren wurde durch einen Zufall ihre Ursache entdeckt. Aufgrund einer sehr schlechten Weizenernte war damals in den Niederlanden das Mehl knapp geworden – und ein Kinderarzt bemerkte, dass die Todesrate von Kindern mit Zöliakie in diesem Jahr von 35% auf 0% fiel.
Glutenunverträglichkeit äußert sich oft relativ diffus und wird leider häufig erst spät als solche erkannt. Der Autor, David Perlmutter hat selbst eine Patientin behandelt, die jahrelang unter täglichen Migräne-Anfällen litt. Diese waren selbst mit starken Medikamenten nicht in den Griff zu bekommen. Erst eine glutenfreie Ernährung konnte sie innerhalb von kurzer Zeit von ihren Beschwerden befreien.
Doch auch Menschen, die nicht unter einer Glutenunverträglichkeit leiden, sollten versuchen, möglichst auf Produkte mit Gluten zu verzichten, denn es ist aus neurologischer Sicht mehr als bedenklich. Außerdem macht Gluten uns abhängig. Daher empfinden wir so eine große Befriedigung, wenn wir z.B. einen Donut oder ein Croissant essen. Gluten ist wie der Tabak unserer Generation: Wir sind uns nicht bewusst, wie sehr es uns schadet.
Gluten ist nicht nur in weißem Toastbrot und Kuchen enthalten. Auch Lebensmittel, die allgemein als gesund gelten, wie z.B. Vollkornnudeln oder Müsli, schaden durch Gluten unserer Gesundheit.

Fett und Cholesterin sind gut für unser Gehirn.

Glutenhaltige Produkte sind also schlecht für uns. Was dürfen wir dann überhaupt noch mit gutem Gewissen essen? Da gibt es eine gute Nachricht: Entgegen der verbreiteten Lehrmeinung ist Fett sehr gut für unseren Körper.
Es ist möglich, mit sehr wenigen Kohlenhydraten zu leben. Ohne Fette würden wir es aber niemals aushalten – unser Körper ist auf sie angewiesen. Vor allem auf unser Gehirn scheinen sie eine sehr positive Wirkung zu haben.
Dazu wurde im Jahr 2012 eine Studie an älteren Menschen durchgeführt. Sie untersuchte den Zusammenhang von Ernährung und dem Auftreten einer leichten Demenz, die oft der Vorbote einer Alzheimer-Erkrankung ist. Die Studie kam zu dem Ergebnis, dass Menschen, die übermäßig viele Kohlenhydrate zu sich nehmen, ein vierfach erhöhtes Risiko auf leichte Demenz haben als der Durchschnitt. Bei den Patienten, die sich am fettreichsten ernähren, war das Risiko hingegen um 42% niedriger.
Auch ein hoher Cholesterinspiegel ist nicht so schlecht für unseren Körper, wie uns lange weisgemacht wurde. Hier wurden viele falschen Fakten verbreitet. Einerseits haben cholesterinreiche Lebensmittel keinen direkten Effekt auf unseren konkreten Cholesterinspiegel. Andererseits ist auch der Zusammenhang von erhöhten

Cholesterinspiegel und der Gefahr eines Herzinfarktes falsch.
Das wurde auch in einer anderen Studie aus den Niederlanden bestätigt: 724 Senioren wurden dabei über zehn Jahre hinweg beobachtet. Die Personen mit dem höchsten Cholesterinspiegel zeigten dabei ein geringeres Risiko, an Krebs oder einer Entzündung zu sterben als die anderen.
Unsere Vorfahren in der Steinzeit brauchten ziemlich viel Energie, schließlich waren sie den ganzen Tag auf den Beinen. Ihre Ernährung setzte sich aus stolzen 75% Fett, 20% Proteinen und nur 5% Kohlenhydraten zusammen. Heute empfehlen Experten in den USA eine Ernährung mit bis zu 60% Kohlenhydraten. Auch in der bekannten Ernährungspyramide besteht die Basis aus Getreide. Wenn wir das mit der Ernährung unserer Vorfahren, die immerhin mit uns genetisch fast identisch sind, vergleichen, wird sofort klar, dass das nicht gesund sein kann.

Jedes zusätzliche Kilo Körpergewicht schadet unserem Gehirn.

In Sachen Süßes liegen die Ernährungsberater ausnahmsweise einmal richtig: Ein guter Teil unseres Übergewichts kommt von zu viel Zucker. Aber auch Zucker sind Kohlenhydrate. Fruktose ist z.B. der süßeste von allen Zuckern. In der Natur kommt der Stoff in Obst und Honig vor. Er ist auch das Kohlenhydrat, das uns am schnellsten dick macht. Vor allem wenn wir weiterverarbeitete Produkte mit Fruktose zu uns nehmen, geht uns das oft direkt auf die Hüften.
Ein mittelgroßer Apfel hat z.B. 44 Kalorien aus Zucker. Das ist nicht wirklich gesund, aber andererseits enthält ein Apfel auch viele wichtige Ballaststoffe. Wenn wir stattdessen Apfelsaft trinken, nehmen wir keine Ballaststoffe zu uns, doch schon ein kleines Glas davon enthält 85 Kalorien aus Zucker – so viel wie eine Limonade!
Fruktose hat zwar keinen direkten Effekt auf unsere Blutzucker- und Insulinwerte, aber langfristig steigert sie unsere Insulinresistenz. Viel Obst ist also gar nicht so gesund, wie wir lange Zeit dachten.
Außerdem verwandeln sich Fruktose und Kohlenhydrate generell nicht nur in Körperfett, sondern sie bilden die Grundlage für das gefährlichste Fett in unserem Körper überhaupt, das viszerale Fettgewebe. Dieses Fett umgibt unsere inneren Organe und ist sehr schlecht für unsere Gesundheit.
Je höher unser Körperfett-Anteil ist, desto resistenter werden wir gegen Insulin, und desto mehr entzündungsfördernde Chemikalien produziert unser Körper. Diese Chemikalien sind schädlich für unser Gehirn und können uns auch psychologisch stark belasten.
In einer Studie aus dem Jahr 2005 wurde der BMI von über 100 Teilnehmern mit ihrer Gehirnstruktur verglichen. Das Ergebnis war eindeutig: Je größer unser Bauch ist, desto kleiner ist unser Hippocampus, unser Erinnerungszentrum. Ein verkleinerter

Hippocampus weist auf Gedächtnisprobleme hin. Es stimmt also: Was uns dick macht, macht uns auch dumm.

Mit dem richtigen Lebensstil können wir die Leistung unseres Gehirns verbessern.

Wenn wir alt werden, werden wir schrullig. Wir verlegen unseren Schlüssel öfter, lassen aus Versehen die Herdplatte an und erinnern uns schlechter an Namen. Das erscheint ganz normal: Die Leistung des Gehirns lässt mit dem Alter eben nach, so wie wir z.B. auch Falten oder weiße Haare bekommen.

Das stimmt aber nicht. Unser Gehirn wird im Alter nur langsamer und vergesslicher, weil wir uns dann bereits jahrzehntelang falsch ernährt haben. Wir leben ein Leben, für das unsere Körper genetisch nicht gemacht wurden. Die gute Nachricht ist, dass wir unseren Lebensstil ändern können und damit für geistige Gesundheit bis ins hohe Alter sorgen. Wir wissen z.B., dass unsere Ernährung, unser Umgang mit Stress, Bewegung und Sport einen enormen Einfluss darauf haben, welche unserer Gene aktiver sind als andere.

Es gibt bestimmte Gene, die die Neurogenese, also die Bildung von neuen Nervenzellen im Gehirn, kontrollieren. Dabei spielt ein spezielles Protein, das BNDF (von brain-derived neurotrophic factor), eine entscheidende Rolle. BNDF schützt auch bestehende neuronale Zellen und regt sie dazu an, neue Verbindungen zu entwickeln – eine entscheidende Voraussetzung für unser Denken und Lernen.

Wir können durch die richtige Ernährung dafür sorgen, dass unser Körper mehr BNDF produziert. Dabei geht es gar nicht so sehr um bestimmte Nährstoffe, sondern darum, wie viele Kalorien wir zu uns nehmen. Eine deutsche Studie aus dem Jahr 2009 verglich dazu zwei Gruppen von Senioren. Die eine Gruppe reduzierte ihre täglichen Kalorien um 30%, die Teilnehmer der anderen Gruppe durften alles essen, was sie wollten. Das Ergebnis war erstaunlich: Die Senioren, die weniger aßen, konnten ihre Gedächtnisleistung verbessern.

Zu viele Kalorien machen uns also nicht nur dick und dumm, sondern tragen auch dazu bei, dass wir im Alter vergesslich werden und die Leistung unseres Gehirns rapide abnimmt.

Zucker und Gluten verursachen auch psychologische Probleme.

Zu viele Kohlenhydrate verschlechtern nicht nur unsere Gedächtnisleistung, sondern können auch noch ganz andere mentale Probleme hervorrufen. Die unterschiedlichsten Krankheiten wie ADHS, Angststörungen, das Tourette-Syndrom, Migräne oder Autismus werden mittlerweile mit Kohlenhydraten in Verbindung gebracht.

Eine Aufmerksamkeitsdefizit- oder Hyperaktivitätsstörung (ADHS) wird von Kinderärzten heute sehr oft diagnostiziert. In den meisten Fällen wird sie mit starken Medikamenten wie Ritalin behandelt. Die Behandlung ist teuer und mit zahlreichen Nebenwirkungen wie Appetit-

und Schlaflosigkeit verbunden. Dabei könnte das Problem in sehr vielen Fällen auch mit einer Ernährungsumstellung gelöst werden. David Perlmutter behandelte z.B. einen kleinen Jungen, dessen Lehrer sich über sein auffälliges Verhalten beschwert hatten. In einem einfachen Test für Glutenempfindlichkeit stellte er fest, dass diese bei dem Jungen stark erhöht war. Schon wenige Wochen, nachdem er seine Ernährung umgestellt hatte, zeigte sich bei ihm eine deutliche Besserung.
Genau wie ADHS werden auch Angststörungen bei Kindern oft mit starken Medikamenten behandelt, obwohl ihre Ursachen in einer falschen Ernährung liegen. Die Menge, der für Angststörungen verschriebenen Medikamente stieg von 2001 bis 2010 um 45% bei Mädchen und 37% bei Jungen an. Meistens machen sich die verschreibenden Ärzte dabei überhaupt keine Gedanken um die Ernährung ihrer Patienten.
Doch gerade Angstzustände werden oft durch eine Glutenempfindlichkeit hervorgerufen. Dafür verantwortlich ist vor allem Cytokin, ein kleines Protein, das Zellen in Entzündungsregionen transportiert. Gleichzeitig ist das Cytokin auch dafür zuständig, die Produktion von Neurotransmittern wie Serotonin zu blockieren, was wiederum unsere Stimmung reguliert. Je mehr Entzündungen durch Gluten hervorgerufen werden, desto mehr Cytokin produziert unser Körper. Der Serotoninspiegel sinkt, und unsere Emotionen geraten außer Kontrolle.
Wir sehen also, dass unser exzessiver Konsum von glutenhaltigen Nahrungsmitteln und Kohlenhydraten unserem Körper und unserem Geist auf vielen Wegen schadet. Daher sollten wir auf jeden Fall so weit wie möglich auf sie verzichten.

Fasten entgiftet, beugt Entzündungen vor und schützt das Gehirn.

Manchmal ist es sogar gesund, unsere Ernährung nicht nur umzustellen, sondern für eine gewisse Zeit sogar komplett einzustellen. Wir Menschen sind nämlich die einzigen Säugetiere, deren Gehirn während Hungerzeiten auf eine alternative Energieressource zugreifen kann.
Viele Leute denken, dass Fasten kontraproduktiv sei. Sie behaupten, dass der Körper dabei den Stoffwechsel so stark reduziert, dass er in einen Hunger-Zustand übergeht, in dem er lernt, so viel Fett wie möglich zu speichern, sobald es wieder verfügbar ist. Das ist aber falsch. Fasten ist nicht gefährlich, es ist sogar sehr gesund. Es hilft uns dabei, Gewicht zu verlieren, mehr Energie zu produzieren und unsere Gehirnleistung zu verbessern.
Diese positiven Effekte des Fastens kennen die Menschen schon seit Urzeiten. Daher ist es kein Wunder, dass es in allen großen Religionen als festes Ritual verankert ist: Der Islam hat den Ramadan, das

Judentum Jom Kippur und die Christen die Fastenzeit vor Ostern. Wenn wir fasten, bezieht unser Gehirn seine Energie nicht mehr aus Glukose, sondern aus einem Abfallprodukt der Fettverarbeitung, den Ketonen. Diese sind sehr wichtig für unser Gehirn, und daher sollten wir ketogene Lebensmittel auch fest in unserem Speiseplan verankern – falls wir nicht gerade fasten. Es ist vor allem in Kokos-Öl, Kurkuma und probiotischen Lebensmitteln enthalten.
Sowohl unser Herz als auch unser Gehirn arbeiten effizienter, wenn sie ihre Energie aus Ketonen anstatt aus Zucker beziehen. Ein Beweis für die positive Wirkung der Ketone ist eine ketogene Diät. Sie sieht vor, dass wir 80 bis 90% unserer Kalorien aus Fetten beziehen. Das klingt erst einmal nicht sehr appetitlich – aber keine Sorge, die ketogene Diät ist nicht auf Dauer ausgelegt. Sie ist vielmehr eine seit den 1920er Jahren anerkannte Therapieform für verschiedene Krankheiten wie Parkinson, Alzheimer oder Autismus. Bei Parkinson führt diese Diät teilweise schon innerhalb von vier Wochen zu einer sichtbaren Verbesserung.

Bewegung unterstützt das Gehirn gleich mehrfach.

Neben der richtigen Ernährung ist auch ausreichend Bewegung entscheidend, wenn wir die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns steigern und bis ins Alter geistig fit bleiben wollen. Sport und Bewegung aktivieren die Gene, die für ein längeres Leben und für die Produktion von BDNF verantwortlich sind.
Unsere Gehirne sind im Laufe der Evolution überhaupt erst so leistungsfähig geworden, weil Intelligenz und Bewegung entscheidend für unser Überleben waren. Bei vielen Tierarten, unter anderem bei Meerschweinchen, Schafen und Wölfen, wurde festgestellt, dass es einen Zusammenhang der Größe der Gehirns und der Ausdauer eines Tieres gibt. Diejenigen, die körperlich am fittesten sind, haben meist auch das größte Gehirn.
Es ist schon lange bekannt, dass Bewegung die Blutzufuhr zu unserem Gehirn fördert. Dadurch erhält unser Gehirn Nährstoffe und alles, was es braucht, um zu wachsen und gesund zu bleiben. Aber Sport hat noch weitere positive Auswirkungen auf unseren Körper: Er hilft dabei, Entzündungen zu vermeiden, Zucker in unsere Zellen zu transportieren, unser Gedächtnis zu verbessern und unseren BDNF-Spiegel zu erhöhen.
In einer Studie aus dem Jahr 2011 wurden 120 ältere Menschen in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe machte regelmäßig lange Spaziergänge, die andere Stretching-Übungen. Die Spaziergänger zeigten nach einem Jahr größere Hippocampi und einen höheren Anteil von BDNF im Blut als die andere Gruppe. Die Teilnehmer der zweiten Gruppe hingegen zeigten keine solchen positiven Effekte. Es ist also entscheidend, dass wir bei unserer Bewegung unseren

Kreislauf in Schwung bringen. Dazu müssen wir nicht gleich den Mount Everest besteigen oder einen Marathon laufen. Ein einziger Spaziergang täglich trägt schon viel dazu bei, unser Gehirn zu fördern und geistig gesund zu bleiben.

Schlaf ist extrem wichtig für einen gesunden Kopf und einen gesunden Körper.

Zu einem gesunden Lebensstil gehört neben einer vernünftigen Ernährung mit möglichst wenig Kohlenhydraten und reichlich Bewegung auch noch ein drittes Element: ausreichender Schlaf. Je besser wir schlafen, desto besser geht es uns. Fast jedes Organ und jedes System in unserem Körper profitiert von gutem Schlaf, allen voran unser Gehirn.

Unsere Schlafgewohnheiten bestimmen auch darüber, wie viel wir essen, wie gut unser Stoffwechsel funktioniert und ob wir zu- oder abnehmen. Auch unser Immunsystem, unsere Intelligenz und unsere Stimmungen sind sehr stark vom Schlaf abhängig. Und selbst unsere Gene werden von ihm beeinflusst. So wurde 2013 in einem Experiment in England z.B. herausgefunden, dass eine Woche Schlafentzug die Funktionsweise von insgesamt 711 Genen veränderte. Darunter waren auch Gene, die unser Stresslevel, den Umgang mit Entzündungen, unser Immunsystem und unseren Stoffwechsel beeinflussen.

Guter Schlaf beeinflusst unseren Körper auf so viele Arten positiv, dass wir sie gar nicht alle aufzählen können. Picken wir uns ein konkretes Beispiel heraus: Es gibt ein bestimmtes Hormon, das Leptin, das die Entwicklung von Entzündungen koordiniert und unseren Appetit auf Kohlenhydrate reguliert. Leptin ist eigentlich ein ganz primitives Überlebenswerkzeug: Es sorgt dafür, dass wir ausreichend essen, indem es unseren Hunger kontrolliert.

Je weniger oder schlechter wir schlafen, desto weniger Leptin produziert unser Körper. Und das hat verheerende Folgen. In einer Studie aus dem Jahr 2004 wurde z.B. nachgewiesen, dass ein um 20% gesenkter Leptin-Spiegel zu viel stärkerem Hunger und Appetit führt. Wenn wir schlecht schlafen, sind wir vor allem gierig auf Lebensmittel, die viele Kohlenhydrate enthalten.

Wir können vollkommen auf Kohlenhydrate verzichten und jeden Tag stundenlang Sport treiben – wenn wir nicht ausreichend schlafen, werden wir trotzdem krank. Daher gehören zu einem gesunden Leben unbedingt alle drei Bausteine dazu: Ernährung, Bewegung und Schlaf.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieses Buchs ist:

Kohlenhydrate schaden unserem Körper und unserem Gehirn auf sehr vielen Wegen. Daher sollten wir weniger kohlenhydrathaltige Lebensmittel und mehr Fette zu uns nehmen, uns ausreichend

bewegen und genug schlafen – so können wir das Risiko für schwere Krankheiten wie Alzheimer oder Parkinson dramatisch senken.
Was du konkret umsetzen kannst:
Setz Kokosöl auf deinen Speiseplan.
Kokosöl kannst du z.B. zum Backen, Braten oder Frittieren verwenden. Es sorgt für eine gute Versorgung mit Ketonen, die dein Gehirn (und dein Herz) effizienter arbeiten lassen.
Streich Kohlenhydrate und iss dafür mehr Fisch.
Kohlenhydrate schaden deinem Körper und deinem Gehirn. Stattdessen solltest du viel mehr Fisch essen, denn er enthält viele gesunde Omega-3-Fettsäuren, die die Leistung deines Gehirns und deines Herzens verbessern. Wenn du nicht jeden Tag Fisch essen kannst, versuche Omega-3-Fettsäuren über Nahrungsergänzungsmittel zu dir zu nehmen.
Buch im Amazon Shop